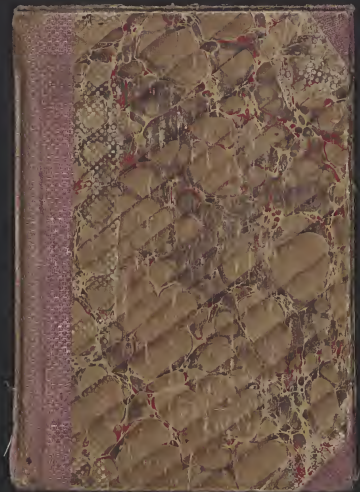






In Boegfirtengur.

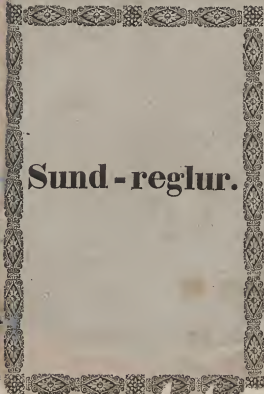
Efri:

Sandregno:

1836

~~Editegru g. l. u.~~

~~1857~~

A decorative border with a repeating geometric pattern of diamonds and floral motifs surrounds the central text.

**Sund - reglur.**

797.2

Nac

Younger - Middle

x  
**Sund - reglur**

**Prófessors Nachtegalls,**

aðkunar og lagaðar eptir Íslanns þörfum

af

Útgjefendum Sjölnis.

*Jón Borgfirði*

---

**Kaupmannahöfn.**

Prentaðar hjá P. N. Jørgensen,

1836.

96941



Öllum

vöskum og efnilegum únglingum

á

Í s l a n d i,

sem unna góðri mentun, og íþróttum  
feðra sinna,

eígnunum við þessi blöð vinsamlega.

*Kaupmannahöfn, þann 1. mars 1836.*

*Útgjefendurnir.*

---

## F o r m á l i.

**F**rá aldaöldli hefir sund verið kallað efn-  
hvar hin besta og nitsamasta ísprótt. Það  
hefir verið tíðkað meðal allra þjóða frá því  
sögur gjörðust, og það er líka þess vert;  
það lífgar og hressir líkamann, eiskur þrek,  
og áræði, og verður mörgum manni til lífs,  
að ótöldum öðrum kostum og margskonar  
gagni og gamni, er sundmaðurinn gjetur  
haft af ísprótt sinni. Forfeður vorir voru  
fullnuma í þessari kunnáttu, og þikir okkur  
enn í dag góð skjemtun, að lesa frásöguna

um Kjartan Ólafsson, er hann ljek á sundi við Ólaf konúng Triggvason, eða þá um Grettir sterka, þegar hann reið sjér sit, og lagði til lanns úr Dráugef á vetrardag, og sinti meir enn viku sjávar. Enn það fór með sundið okkar Íslendinga einsog annað; þegar deifðin kom í þjóðina, tándist sú ment, og það er varla ofhermt, að fyrir 14 eða 15 árum, hafi ekki verið fleiri enn sosem 6 menn á öllu landinu, sem væru sjálfbjarga, ef þeir lentu í polli, sem þeir náðu ekki niðr' í. Þá höfðu menn so~gjör-samlega gleímt öllu sandi, að ofurhugar báru grjótt á sig, og skriðu so í botninum ífir ár og síki, sem ekki voru of breið, enn efuginn maður bar við að neita ljettileikans, og fara samkvæmt eðli sínu ofan-vatns, þó það væri þúsund sinnum hægra. — Herra

Jón Þorláksson frá Skriðu varð firstur til að ráða nokkra bót á þessari vankunnáttu, og sína okkur aptur sundtökin, sem allir voru búnir að gleíma. Það er alkunnugt, að hann stofnaði sundskóla bæði sunnanlanns og norðan, og urðu þeir margir frægustu sundmenn, er nutu hans tilsagnar. Þetta var eitt af þeim firirtækjum, sem telja má sæmd í firir Íslendinga, og á höfundur þess, og aðrir sem studdu hans viðleitni, þökk og heiður skilinn hjá almenníngi.

Sona fór þá aptur sundið að tíðkast á Íslandi; sumir eru þegar orðnir góðir sundmenn, og þó er enn meira varið í, að laungunin er kviknuð, í þeim sem upp eru að vaxa, til að nema þessa íþrótt, af því þeir sjá, að hún er bæði nitsöm, og gjörir þá menn að vaskari, sem hana kunna. Enn marg-

ir eíga bágt með, að fá so góða tilsögn, sem þörf væri á. Það er hægra, að læra sundið i Danmörku og annarstaðar, þar sem flestir únglingar eru í skóla, og nema það þar á sumrin, ásamt öðrum fimlesk og íþróttum. Sá maður, sem stjórnar þessari kjennslu ífir alla Danmörk, er Nachttegall nokkur, prófessor að nafnbót, og hefir hann firir skömmu samið dálitla ritgjörð, er hann kallar: stuttann leiðarvísir til að læra sund ("Kort Anvisning til at lære at svømme"); þar seigir hann: "Jeg vona, að þessi leiðarvísir muni koma mörgum vel, því þeir sem ekki gjeta fefngið sjer tilsögn, gjeta sjálfir lært að sinna eptir honum, og efu- kum er hann hentugur firir margum manni, sem hefir að sönnu náð nokkrum framförum í sundlistinni, enn þekkir þó ekki þá að-

"ferð og þær varúðarreglur, er athuga þarf  
 "til að ljetta kjennsluna, og sjá so um, að  
 "lífi og heilsu sje eíngin hættu búin. — — —  
 "Aðalreglur þessa ritlíngs eru bígðar á margra  
 "ára reínslu, og þó þær sjen stuttar, skíra  
 "þær samt frá öllu því, sem mest er árfíðandi  
 "firir þá er eíga að kjenna eða læra sund."

Þetta er efnið úr tveímur köflum í for-  
 mála bókarinnar, og er það án efa satt. Við  
 höfum með athigli gjætt að sundkjennslunni  
 í Kaupmannahöfn. Þar er þessum reglum  
 streíngilega filgt, og sínir reínslan, að þær  
 gjefast vel; því til dæmis að taka, þá eru  
 stundum smádreíngir á lóða og lltu árinu  
 orðnir hjer so leíknir sundmenn, að þeir  
 eru tímnnum saman á floti, og hafa sjer til  
 leíkuis, að hlaupa á kaf fram af háum bökk-

um, eða sækja skildinga niðrá mararbotu á 6 og 8 álna djúpi.

Af öllu þessu, hjeldum við það væri þarfaverk, að snúa áður-nemdum bæklíngi á íslenska túngu. Einn okkar hefir varið til þess nokkrum tóm-stundum, og sumstaðar bætt dálitlu við, eða lagað efnið eptir Íslanns ásigkomulagi, þar sem honum þotti þess viðþurfa, og hefir hann gjört það alltsaman, einsog hann hafði best vit á. Það er nú ósk okkar, að þeir sem hafa mætur á sundlistinni, veiti þessum blöðum eins góða viðtöku, eins og við seljum þau af hendi með góðum hug.

---



---

## I firlit efnisins.

---

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Um sundstæði . . . . .                     | 1.  |
| Um baðferðir . . . . .                     | 2.  |
| Undirbúningur í heingiggjörðiani . . . . . | 3.  |
| Um sundgjörðina og hennar brúkun . . . . . | 4.  |
| Að steipa sjer . . . . .                   | 5.  |
| Bringusund með höndum og fótum . . . . .   | 6.  |
| Að fljóta . . . . .                        | 7.  |
| Baksund . . . . .                          | 8.  |
| Að troða marvaðann . . . . .               | 9.  |
| Að stinga sjer og sínda í kafi . . . . .   | 10. |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Hrætsund . . . . .           | 11. |
| Að sínda í fótunum . . . . . | 12. |
| Að bjarga . . . . .          | 13. |
| Að sínda í straumi . . . . . | 14. |
| Varúðarreglur . . . . .      | 15. |

---

## 1.

### Um sundstæði.

Víðast hvar um Ísland er hægt að fá sundstæði, og sumstaðar so góð, að varla eru önnur betri í heiminum; tel jeg til þess laugarnar, þarsem so er háttað lannslagi, að hlaðið verður fyrir þær, og búin til tjörn, einsog gjört var á Reiskjum í Skagafirði, þegar sundskólinn var þar um árið. Þessa kosti ætti alstaðar að nota, því sunðið lærist hálfu firr, einsog öllum er auðskilið, þegar vatnið er so hlítt, að meun gjeta verið niðr'í því kuldans vegna, eins leingi og þeir vilja. Það er líka gott sundstæði, ef vatni verður hleípt í hentuga lögð, og látið

standa þar um sumartíma. Það hlínar þá so af hitanum í loftinu og jarðarilnum að neðan, að það verður jafnhlítt veðrinu, og þarf þá ekki meira með, þegar bærilegt er úti. Sama er að seigja um sjóinn; hann verður sæmilega hlír á sumrin, og er því betra að læra sund í honum, að sjóbaðið er hollara, og er það ráð, að allir noti hann, sem til hans ná. 'Vest eiga þeir með sundið, sem hafa ekki nema ár, eða fljót að læra það í. Straumvatnið á Íslandi er vant að vera kalt; því það kjemur mest undan jöklunum, og er hávaðinn af því þiðnaður snjór, og fær ekki tíma til að hlína. Þar á ofan er það sjaldgjæft, að fá so hentugt síki eða hil undir árbakka, að þesskonar sundstæði meigi kalla hættulaust.

Verði því viðkomid, á sundstæðinu að vera so háttad, að menn nái sumstaðar niðri í því, enn aptur á öðrum stöðum dípra enn

so, að þar sje stætt, og ekki grinnra enn 2 fadmar, þar sem það er dýpst. Garður á að vera að því á einhvern veiginn, eða frá þverhníptur bakki, og ekki mikið hærri enn vatnið sjálft, enn so aðdjúpt, að óhætt sje að steipa sjer á kaf. Best af öllu er samt að hafa sundflecka, búinu til úr bordum og trjám, og láta hann fljóta á vatninu. (þar stendur kjennslumaður \*) á, með þá sem hann

---

\*) Jeg verð að gjeta þess, að þeir sem atla sjálfir að læra sund eptir þessum bæklingi, meiga samt ekki vera einir. Þeir verða að hafa annann mann með sjer, sem gáangi þeim í kjennslumanns stað, og gjöri það allt, sem honum ber að gjöra, eptir þeim reglum sem finnst í bókinni. Enn hafi fleiri tekið sig saman, gjeta þeir skipst til að hjálpa hvor öðrum. Best af öllu fer það samt, að stofna skólana, enda þótt einginn sjerlegur sundmaður sje til að veita þeim forstöðu; því vel má hann kjenna sundið fyrir því, ef hann

er að seígja til í hvurt skipti, lætur hann þá steipa sjer útaf flekanum, og lesðir þá í sundgjörðinni hrínginn í kríngum hann, eða þá á þrjá vegu, ef flekinu er landfastur eínumeígin). Sundflekinn er ómissandi, þar sem margir piltar eíga að læra, og þarf ekki heldur að kosta mikið, sje viðurinn til á annað borð, því hann verður ékkjert verri fyrir það, þó hann sljóti á vatninu nokkra stund.

## 2.

### Um baðferðir.

Það er gott að fara í bað, því bæði þvær það hörundið, og lífgar og stírkir líkamann;

---

er aðgjættinn, og sjer um að reglunum sje nákvæmlega hlitt. Það er líka gjört ráð fyrir skóla í reglunum sjálfum, og orðunum hagað eptir því, enn þó so, að hver einstakur maður gjeti tekið úr þeim allt, sem hann þarf handa sjálfum sjer.

enn þar að auki er það ómíssandi undirbúningur fyrir þá sem ætla sjer að læra sund.

Þeir sem fara í bað, eiga því að reína til að venja sig við vatnið, eins vel og þeir gjeta, stínga niðri höfðinu, og fara aptur og aptur allir á kaf. Best er líka að busla sem mest, enn vera aldrei aðgjörðalaus, og láta þetta ganga, þángað til farið er að sinna til hrolls; þá er mál að hætta og klæða sig.

Viðvaningar verða að fara varlega og sæta góðu veðri; enn eptir nokkurn vana, þolir hvur maður, hraustur og heilbrigður, að baða sig þó kalt sje úti. Danir vilja ekki sinna, sje hiti lopts og vatns minni enn 12 mælistig; enn reínslan hefir sínt, að Íslendingar meíga bjóða sjer töluvert kaldara.

Það er talið hollað, að baða sig kvöld og morgna; samt er ekkjert að því, að fara í bað hvunær á deígi sem menn vilja, nema þegar níborðað er. Eígi menn að gánga til

baðsins, þá er best að fara í hægðum sínum, og staldra þó við á bakkanum fjórðung stundar eða leíngur, áður enn úti er farið, til að vera orðinn öldungis afsveittur. Meðan á þessu stendur, á að fara úr fötnum smátt og smátt, ein sitja samt í skirtunni þángað til seínast.

First á að væta brjóstið og höfuðið, og fara so með öllu í kaf, ef vatnið er so djúpt, að því verði viðkomið. Sje það sundkjennslumaður, sem hefir umsjón með piltum í baðinu, ber honum að gjæta þess, að þeir þvoi sig alla upp rækilega, og lofa aungvum uppúr firrenn það er búið.

Sjeu piltarnir margir, verður kjennslumaður að skipta þeim, og lofa ekki fleírum úti í efnu, enu að hann gjeti haft hliðsjón af þeim, og verið undirefnis viðlátinn að bjarga, ef einhverjum hlekkist á.



Eptir því sem hvur kjemur uppúr, á hann tafarlaust að fara í fötin, og ganga so um gólf, eða hreífa sig með einhvarju móti.

Það er að sönnu almenn varúðarregla, að þurka vel upp líkamann, þegar komið er úr baði, og púa hann allann með ullarlepp, ef því verður við komið; enn lángvinnu reínsla hefir samt sínt, að það er öldúngis óskaðvænt heílbrigðum únglíngi, þó brugðið sje útaf þessari reglu. Á hinn bóginn er það eínukar áríðandi, að klæða sig fljótt, og fara so að hreífa sig, þegar komið er úr baðinu.

Hrædda pílta og kveifarlega, ákjennslumaður að taka, dífa þeim nauðugum og gusa vatni á þá; aptur ber honum að sjá um, að piltarnir færi ekki hvur annann í kaf, eða tuskist í baðinu án þess hann leífi, því það eru sumir, sem þola ekki margar dífur, og

fá af þeim uppsölu og eirnaverki eða önnur óhægindi.

Stundum vill það til, þegar menn koma úr kafl, að loka er fyrir eirunum, og kjemur af vatni, er runnið hefir inn í hlustina. Hægt er samt að ná henni burt með því móti, að hnökkja snögglega höfðinu og handleggnum niðrávið til þeirrar hliðar, sem hún situr fyrir eirinu. Sá sem búinn er að baða sig nokkrum sinnum, og orðinn er vanur og óttalaus, gjetur farið að venja sig við sundtökin.

### 3.

#### Undirbúningur í heingigjörðinni.

Hann verður að fara fram á þurru landi, áður enn farið er að sinna í vatninu. Best er að hafa sjer heingigjörð; og er hún so til búin, að það eru teknar þrjár gjarðir eða gjarðahólkar, og liggur sín taug úr hverri

þeirra, og binda meun þær upp um bita eða slá, þar sem þikir haganlegast. Eín er stærst, og á að girða hana um brjóstið, enu hinar tvær minni, og hafðar sín um hvurt læri; bringugjörðin á að vera nokkru hærri enu hinar, so líkaminn hallist heldur upp að framan, þegar í þær er lagst. Sá sem er í gjörðunum, beígir hálsinn og höfuðið apturábak, heldur upphandleggjunum niður með sjer, olbogunum fast við hliðarnar, og leggur saman lófana undir brjóstinu, so þum-alfíngurnir snúi upp og litlufíngurnir niður. Hann beígir sig dálítið í mjöðmunum, og kreppir knjen, og heldur saman hælunum uppvið þjóin. Hann hefir langt á milli knjáanna, og beígir báða fætur í öklalið, so tærnar snúi út. Þá er rjett leígið í gjörðinni ef þessa er gjætt, og má ekki út af því bregða.

## Sundtökin.

Nú spirnir sundmaður frá sjer báðum iljum, skáreftis til hliðanna, og heldur niðrávið, og rjettir öldungis knjen. Í sama vetfángi tekur hann fram handleggjunum, og heldur saman lófnum, enn snír þá höndunum við, so þumalfingurnir verði nokkru neðar enn litlafingurnir, og ber so handleggina aptur með sjer, þángað til þeir standa beint út. Meðan á þessu stendur, skjellir hann saman fótunum, rjettir úr ristarliðnum, og fer so aptur með fæturna í samt lag og áður voru þeir, kreppir knjen og heldur saman hælunum upp við þjóin, og því næst beigir hann handleggina, og leggur saman lófana á brjóstinu, með litlafingurnar niðrávið. Þá er líkaminn aptur kominn í samt lag og áður.

Fíngrunum á að halda fast saman, og rjetta þá vel, og eins úlfliði og olboga, og bera ekki handleggina leingra aptur, enn

aður var sagt. Lófarnir eiga að liggja saman fyrir framan andlitid, þángað til skriðid er komið af manninum í hvert skipti; þá snér sundmaður höndunum við, og ber þær aptur með sjer; líka er þess að gjæta, að spirna vel í með fótunum, um leið og menn rjetta þá frá sjer.

Viðvaningum er vant að gánga best að læra sundtökin, ef þeim er skipt niður í 3 kabla, og first er reindur eínsamall fótaborðurinn, þá handaborðurinn, og loksins öll sundtökin í einu. Kjennslumaður telur þá "einn" — "tveir" — "þrír" á þennann hátt:

### 1. fótaborður:

Þegar sagt er "einn", spirnir sundmaður fótunum skáreftis frá sjer, og rjettir þá; við "tveir" skjellir hann þeim saman; og við "þrír" kreppir hann aptur knen, og

dregur að sjer faturna einsog áður er sagt.

## 2. handaburður:

Við "einn" rjettir hann handleggina framm; við "tveir" ber hann þá aptur með sjer; og við "þrír" leggur hann saman lófana undir bríngunni.

## 3. handaburður og fótaborður í einulagi:

Á firsta tímabili: rjettir hann handleggina framm, og spirnir í með fótunum; á öðru tímabili: ber hann handleggina aptur með sjer, og skjellir saman fótunum; á þriðja tímabili: kreppir hann knjen, og leggur saman lófana undir bríngunni.

Sumir skipta sundtökunum í tvö tímabil, og setja þá í firra tímabilið það sem hjer er sett í firsta og annað. Þessa aðferð, sem hjer er kjennd, nota menn við bríngusund, og ræð jeg öllum, að læra hana vel á landi,

áður enn þeir fara að reína til á floti. Sje það ekki hægt, að fá heingigjörð, má sæmlega vel hjálpast við kistil, eða annað þess háttar, og leggjast flatur nfrum hann, enn varast samt að láta vera mjög hart undir kfinu.

## 4.

Um sundgjörðina og hennar brúkun.

Ef sundstæðið er so djúpt, að ekki nái niðri, verður að hafa sundgjörð. Hún er so tilbúin, að belti er girt um mittið, og hafður í því traustur hríngur, enn í hrínginn er brugðið reipi og huft vandlega; það á að vera 20 álnir ef vel er. Kjennslumaður heldur í reipið, og hefir vald á þefin er sindir, og gjætir hanna, þángað til hann er orðinn sjálfbjarga.

Það á að spennastundgjörðina um mittið, enn ekki um brúguna, og ekki fastara enn so, að stínga meigi hendi undir hana. Ekki

dugir samt, að hafa gjörðina í sama stað á öllum; það verður að flitja hana, upp eða niður, eftir því sem sundmanni hættir við að sökkva meir að framan eða aftan.

Kjennslumaður stendur á vinstri hlið við sundmanninn þegar hann á að hlaupa á kaf. Hnútur er á enda sundreipinu, og heldur hann í endann með vinstri hendi, firir ofan hnútinn, og leggur so reipið í líkkjur uppí hendina, enn heldur um það með hægri hendi, tveimur eða þremur áluum firir ofan hrínginn. Nú þegar sundmaður steipir sjer, lætur hann reipið dragast í hægri hendinni, og sleppir eins mörgum líkkjum og þarf úr vinstri hendi, meðan hinn er að sökkva. Þegar slakar á reipinu, og ferðin er komin af þeim er úti stökk, þá er mál, að fara að draga hann hægt og hægt til launs; og er þá best, að gjöra það með báðum höndum. Kjennslumaður má aldrei bregða útaf, að



halda reipinu einsog hjer var sagt; því ef það dregst á bakkanum, gjetur það farið í flækju, eða þá orðið fast, og komið sundmanninum að tjóni.

## 5.

### Að steípa sjer.

Ef sundstæðinu er so háttað, að bakkinn sje þverhniptur, og nógu aðdjúpt, eða hafi menn sundfleka, á ekki að lofa piltunum að króklast úti, nema first framanaf; úr því eíga þeir æfinlega að stökkva úti, eða stínga sjer á kaf. Því meíra kast sem er á líkamannum, og því stærri flötur sem skjellur á vatninu, því meíri mótstöðu veitir það. Þegar menn steípa sjer, verður því að varast, að búkurinn lendi á vatninu þarsem hann er breiðastur, til að minda bríngan eða hriggurinn, því það gjetur meítt menn til skjemda, og jafuvel orðið lífshætta, ef bakkinn er hár.

Menn eiga því að sjá um, að líkaminn skjelli á vatninu með þá fleti, sem minnstir eru fyrirferðar, og bera sig að koma niður annaðhvort á fætuna eða beint á höfuðið.

a) á fætuna.

Þá fara menn að einsög þegar stokkið er jafufætis. Sá sem stökkur úti, spirnir í með öðrum fæti, enn bregður hinum fram, og dregur saman fætuna, og rjettir knen, áður enn hann komi niður. Hann á líka að rjetta hendur og handleggi, og halda þeim niður með sjer; enn standa keiskur, eða þá hallast heldur apturábak. Best er samt að krossleggja hendur og fætur, so mönnum verði síður á, að rjetta þær frá sjer; því það er mesta skaðræði.

Þegar sona er hlaupið á kaf, sökkur líkaminn skáhallt niður, eða þá beint til botns, eptir því sem stokkið er. Þessi aðferð er

hægri, enu hín sem á eftir kjemur, og á því að læra hana firri.

b) að steípa sjer á höfuðið.

Þá á að rjetta upp handleggina, og halda saman lófnum fyrir framan höfuð sjer, so hendurnar komi first niður. Það er gjört til þess, að kljúfa vatnið, og hlífa sem mest verður höfðinu. Um leið og menn steípa sjer, stíngi þeir upp fótum, og rjetti kúen. Best er að vera ekki mjög álútur með höfuðið, því ella sökkur líkaminn beint niður; enu hitt er þægra, að hallast í vatninu, og það gjörir sá, sem rjett ber höfuðið.

Þessi aðferð er nokkru óalegri enn hín, og örðugri viðvaningum; enu bráðum venjast þeir henni samt, og eíga þá að nota hana æfinlega úr því, þegar so djúpt er firir, að því verði viðkomið.

Það er aðgjætandi, að bakkinn má ekki vera mjög hár í firstunni, allra síst fyrir þá, sem eiga að steipa sjer á höfuðið; enda verður að varast, að vikja frá þeirri aðferð, sem hjer ðr kjennad.

Þegar suudmaður er hlaupinn á kaf, á að draga hann hægt og hægt upp aptur, og lofa hönnu að ná handfestu í bakkaun, so hann gjeti audað, og náð sjer aptur eptir dífuna; því flestum viðvaníngum verður heldur kinlegt vð hana, og súpa kveljur first í stað. Enn úr því slaki kjenoslumaður á hjálpianni smátt og smátt, og venji hann við, að komast sjálfur úr kafi, og ná í bakkann hjálparlaust.

## 6.

Bríngusund með höndum og fótum.

Sú aðferð er maanninum mest hent, og á best við sköpulag hans og eðli.

First á að reyna fótaborðinn, einsog menn hafa lært hann á landi, og fara sona að því.

Sundmaður taki báðum höndum í bakkann, eða sundfleckann, og hafi sýsem alin á milli handanna; þá rjettir hann handleggina, og heldur búkunum beinum, enn kjennslumaður hesir vald á sundreiðinu, og er þá best að bregða því um stjaka og halda hinum so hátt, að vatnið fljóti rjett að eins ifir hann. Þarna á hann að venja sig við fótaborðinn. Enn að því búnn, snír hann sjer við, so bakið viti að landi, enn kjennslumaður heldur í sundreiðið, spottakoru firir ofan hrínginn, og lærir sundmaður handaborðinn á þennan hátt. Þegar þessu er lokið, á kjennslumaður að festa reiðið um staungina, og íta hinum hægt og hægt frá landi, enn hafa strítt á gjörðinni; og þar á hinn að reyna til skiptis þvurutveggju sund-

tökin, þángað til hann er orðinn so lesklun í þeim, að hann gjeti tekið þau með gjætni, og honum sje ekki hætt við að fipast. Þá er mál komið, að farið sje að læra hvururtreggja unðireíns.

Meðan sundmaður er að venja sig á að verða samtaka, á kjennslumaður að draga hann hægt og hægt, fram og aptur með endilaungum bakkanum, þángað til hann fer að gjeta haldið sjer uppi, og þokast áfram spottakorn; þá er orðið óhætt, að fara að slaka á sundreípinn smátt og smátt.

Fari kjennslumaður sona að, og hafi bæði gjætni og þolinmæði, líður ekki á laungu, áður piltum hans kerist sundið; og þegar þeim er so farið framm, að þeir gjeta laglega sint 50 faðma, og þar að auki nokkurnveígiun flotið, snúið; sjer við til beggja handa, og sint á bakinu í slakri gjörð, þá er óhætt að sleppa þeim úr bandinu; enn

ekki er ráðlegt að gjöra það firri, síst ef sundstæðið er djúpt.

Að því búnu sinda piltarnir aðstöð-  
arlanst; enn þó með umsjón kjennslumanns-  
ins, þángað til þeir gjeta hæglega sint 200  
faðma. Þá þikir sundmanni fullkjennt; því  
það eru ekki allir, sem þola að leggja á sig  
lángt sund; enn þessi vegaleíngd er samt  
hættulaus hvorjum heilbrigðum manni. Þeir  
sem hafa gott þol, og halda áfram með sund-  
ið, komast líka allir með tímanum mörgum  
sinnum leingra veg.

Sjen margir piltar í sundskóla, endist  
kjennslumaður ekki til að halda þeim öllum  
uppi í gjörðinni, því það er töluverð þreita;  
hann þarf líka að hafa gát á mörgu, og taka  
stundum höndunum til. Því er honum best,  
að láta þá, sem stærstir og sterkastir eru,  
skiptast um að hjálpa sjer til.

## Að fljóta.

Það var almennt trú í fornöld, að allir menn væru þingri enu jafumikið vatn og svarði stærð þeirra, og að allir menn yrðu að sökkva í vatninu, ef ekkjert væri til að halda þeim uppi. Aftur á vörum dögum hafa margir haldið, að allir menn væru ljettari enu vatnið, hvornig sem stærði á loptslagi, lífernisháttum, sköpulagi, og öðru fleiru, sem verður að gjera töluvert um í því efni. Enu þótt nú reínslan sanni hina sefni tilgátuna á vel flestum, hafa þó margar tilraunnir snt, að sumir menn gjeta ekki flotid, og efus hitt, að allir fljóta betur í sjó, enu tæru vatni, og því betur sem hamu er saltari.

Nú þó að allur fjöldi manna sje ljettari enu vatnið, kjemur það ekki samt að notum, nema menn læri að halda líkamanum



eins og þarf, til að ná andanum; því fæstir menn eru so afbragðs-ljettir, að höfuðið sje upp úr, þegar þeir láta líkamann ráða, og standa upprjettir í vatninu. Enn þar sem eðli vort nær ekki leingra, á íþróttin að taka við, og kjenna oss að nota, sem best verður, ljöttleikann, efus og haun er til.

Það er því von, að hvurn, sem ætlar að læra sund, lángi til að vita, hvað honum muni veita hægt að fljóta í vatninu, ellegar láta það bera sig án þess að neita neins abls. Þenna hlut ætti því með rjettu lagi að læra einna flrst í sundskólanum; enn því er so varið, að viðvaníngar allflestir kínoka sjer við að leggjast allir aptur á bak, og tel jeg því kjennslumanni ráð, að draga það á frest þángað til þeir eru farnir betur að venjast vatnínu, og orðnir öldúngis óhræddir, við það.

Þegar á að fljóta, er gjörðinni snúið á þann veg, að hríngurinn sje á brúgunni; bregða menn þá reipinu um stjaka, og halda á lopti sundmanninum first í stað. Hann legst á bakið, og beigir höfuðið aptur á bak, so það fari á kaf allt fram að augum, enn rjettir frá sjer handleggina, so lófarnir snúi niður, og lætur reuna ífir þá. So á hann að fetta sig í hríggnum, og hefja upp magann, og halda sundur fótunum, og beigja knjen, so iljarnar snúi niður.

Ef þessa er gjætt, flítur sundmaðurinn, sje hann á annað borð ljettari enn vatnið. Enn refnist so, að vatnið gjeti ekki borið hann, hvursu vel sem að er farið: dugir ekki að berjast við það lefngur, og gjetur hann þá haldið áfram að læra sundið, eins fyrir því.

## 8.

## Baksund.

Þá á líkaminn að liggja einn og nú var sagt, að öðru leiti enn því, að bera skal höfuðið hærra, og rjetta sig allaun, betur enn þegar flotið er. Sundmaður dregur að sjer fæturna, upp á leið að bringunni, einn beigir knjen duglega út á við, og heldur saman hælunum, so tærnar snúi út. Þá spirnir hann frá sjer báðum fótum, og kreppir þá í öklalið, og rjettir knjen. Í sama bili ber hann hendurnar niður með sjer allt niður að lærum, og snír þeim so, að lófarnir taki beint á móti firirstöðu vatnsins; og að því búnu, leggur hann saman fæturna hægt og hægt, og rjettir úr knjánun og ristarliðunum, til þess líkaminn komi í samt lag, og hann áður var.

Sona á sundmaður að liggja, og hræra sig hvorgi, firr enn skriðið er af honum.

Þá ber hann handleggina út frá sjer, hægt og hægt, og rjettir hendurnar, og rennir þeim á rönd, so litlu-fíngurnir og handarjaðarinn fari á undan, enu dregur að sjer fæturna, eins og áður er sagt.

Þegar sona er aðfarið, skilar sundmanni áfram eina eða tvær álnir í hverju átaki.

Í fyrstunni á að skipta tókunum í 3 kabla, eins og áður er sagt um bríngusundið. Þegar sagt er "einn", á að bera hendurnar niður með sjer, og spíra í með fótunum; við "tveir" á að leggja fæturna saman, rjetta knje og ristarliðu, og halda kirrum höndunum við lærin; og við "þrír" á að rjetta handleggina út, og draga að sjer fæturna. Milli fyrsta og annars, og annars og þriðja, sundtaksins á að líða so langur tími, sem orðið gjetur, og liggi þá sundmaður kinn á meðan.

Kjennslumaður verður að hafa strítt á reipinu first í stað, þángað til sundmanni er farið það fram, að honum fatist ekki tókin, sem nú voru kjend. Þá er mál að slaka á hjálpinni, og sleppa sundmanni með öllu, þegar hann er fariun að komast 10 eða 12 fadma á bakinu, og gjeta snúið sjer til beggja hliða.

Þegar þessu er lokið, eíga piltarnir að temja sjer baksund með fátunum einum saman; gjeta þeir þá haft hendurnar til annars, og borið í þeim ofanvatns það sem þeim liggur á.

Meðan verið er að læra þetta, á sundmaður að vera kirk með hendur og handleggji, og halda þeim annaðhvurt niður með sjer, eða krossleggja þær á brjóstinn; að öðru leiti er aðferðin öll hin sama, og áður er sagt.

Ætli sundmaður að skipta um, og fara að sinda á brúgunni, þá er tvennt til, að

velta sjer við, eða láta fæturna síga, og leggjast so áfram með lófana saman undir bríngunni; og vilji hann aptur fara að sinna á bakinu, er aðferðin öll hin sama, nema hvað hann kastar sjer þá aptur á bak.

## 9.

## Að troða marvaðann.

Þegar sundmanni er farið að temjast bríngusund og baksund, lærir honum fljótt að troða marvaðann.

Þetta er gjört með höndum og fótum undir eíns, eða þá með fótunum einum saman. Það má líka takast með eínsömlum höndunum; enn það ber sjaldan við, að á því þurfi að halda.

a) með höndum og fótum.

Líkaminn á að standa beint upp og niður. Sundmaður líptir upphandleggjunum dár.

lútið frá hliðunum, og kreppir olbogana til hálfs, og lætur framhandleggina og lófana liggja rjett fram undan sjer, undir ífirborði vatnsins, og hallast hvurki upp nje niður.

Þá ber sundmaður hægri höndina út á við, 8 eða 12 þumlúnga, og rennir henni á rönd, so vatnið gjöri sem minusta firirstöðu. Síðan er hendiuni undið við, so þumalfingurinn verði nokkru ofar enn litli-fingurinn, og er hún so borin aptur á sama stað og hún áður var, og er það þá lófinn, sem tekur á móti firirstöðu vatnsins. Því næst er höndin aptur borin út á við, einsog áður er sagt, o. s. f.

Allt að einu á að bera vinstri höndina, með þeim einum mismun, að hún er borin að sjer, þegar hin er borin út á við, og þetta látið ganga til skiptis.

Upphandleggjunum á að halda kirrum, enn vera því liðugri að bera framhandleggjuna og hendurnar.

Fæturna á að bera eins og hendurnar, á þann hátt, að þegar utanfótarjarkinn á hægri fæti klífur vatnið, er iljin á vinstra fæti borin á móti því, og þegar utanfótarjarkinn á vinstra fæti klífur vatnið, er iljin á hægri fæti borin á móti því, o. s. f.

Sundmaður á, eftir því sem hann er stór til, að láta 12–24ra þumblunga bil vera á milli knjanna, og halda lærunum rjett að seigja kirrum, enn bera fæturna eins liðugt og honum er auðið.

Það á ekki að bera hendur og fætur í beinni stefnu fram og aftur, heldur á að gjöra það í sveig, eins og sundmanni er eddilegast, þegar lærunum og upphandleggjunum er haldið kirrum.



Tökin eiga að fara fram undir eins með höndum og fótum, á þann hátt, að hægri hönd og vinstri fótur eru borin út á við, um leið og vinstri hönd og hægri fótur eru borin að sjer.

b) með einsömlum fótunum.

Þá er farið að eins og áður er sagt, að öðru leiti einn því, að höndum og handleggjum er haldið kirrum, annaðhvort niður með sjer, eða þeir eru krosslagðir á brúgunni, og á þá að bera fætuna nokkuð tíðara og af meira abli, enn endrarnær, því þeir verða þá einsamlir að halda uppi líkamannum.

Hvortveggi aðferðin er einkar nitsöm, og þarf opt á þeim að halda; þessvegna á að læra þær báðar til fullnustu.

Þá má einn troða marvaðann með því móti, að taka báða fætur upp í einu, og spirna þeim niður á við, eða gjöra það

til skiptis með fótunum, eins og þegar geing-ið er. Sú aðferð er samt ekki eins góð eða hagkvæm, eins og hinar, sem firr voru kjenndar.

## 10.

Að stínga sjer og sinda í kafi.

Áður enn sundmaður stíngur sjer, á hann að draga að sjer andann, eins vel og hann gjetur, fara so með höfnðið fljótt í kaf og stínga upp fótum, og sinda niður á við, með því móti, að bera út frá sjer handleggina upp á móti vatninu, og spirna vel í með báðum fótum undir eins. Þegar komið er til botns, og sundmaður vill aptur lesta úr kafi, snír hann sjer við, og spirnir í botninu, ef að hann er góður. Enn sje þar leðja og sandbleíta, eða vilji sundmaður vitja upp aptur, áður enn hann kjemst að botni, snír hann sjer við, sem áður er sagt, og fer þá upp, eins og þegar sint er á bakinu. Þetta

á allt að gjöra með gjætni, og varast, að láta koma fát á sig.

Meðan sundmaður er í kafi, andar hann frá sjer smátt og smátt loptinu, sem hann andaði að sjer, áður enn hann fór í kaf, og hleipir hann því út á milli varanna, og ekki nema dálitlu í hvert skipti.

Þegar þetta fer að lærast, á sundmaður að venja sig við, að sækja eítt hvað handhægt til botns, og þingja það smátt og smátt, eptir því sem honum fer fram. Best er að hafa til þess ljósleítann poka, og tína í hann smá-steína, marga eða fáa, eins og þurfa þikir.

Best, er að vatnið sje tært, og ekki dípra í firstunni, enn tvær eða þrjár álnir, og dípka so á sjer þángað til komnar eru 5 álnir. Það er nógn djúpt að læra á.

Þegar á að sinda í kafi, er aðferðin eins og á bríngusundi ofanvatns, að öðru leiti

enn því, að sundmaður leifast við að halda sjer í kafi, (því vatnið leitar að skjóta honum upp), og á þá að snúa þumalfingerinum rjett niður og bera hendurnar dálítið upp á við. Þess má og gjeta, að sundmanni ber að venja sig við, að hafa alltaf opin augun, meðan hann er niðr'í vatninu.

Það er áriðandi, að fara varlega að þessu hvurutveggju, og einkum ber að fordast, að viðvaningar stíngi sjer, þar sem eru holbakkar og stórir steinar, eða skip og trjáflotar eru í nánd; annars er hætt við, að þeir, sem eru að læra sundið, meiði sig, og komist í hætta, einkum ef straumur er í vatninu; því það er ekki alltjend hægt að bjarga, þegar so stendur á. Það er því langtum varlegra að láta piltana vera í sundgjörð, meðan þeir eru að læra að stínga sjer, þar sem sundstæðið er ekki öldungis hættulaust.

## 11.

## Hraðsund.

Það kjemur oft að góðu liði, að vera hraðsundur, einkum þegar hjarga þarf mönnum í lifshættu, því þá er áriðandi, að hjálpin komi fljótt.

Fljótast verður bríngusundið, með sömu aðferð, og vant er að hafa, að öðru leiti enn því, að hafa sundtökin hraðari og taka á af öllu abli; líka ríður á, að beita annari ögslunni, so vatnið gjöri sem minnsta firirstöðu.

Þegar piltar eru á hraðsundi, lætur kjennslumaður þá fara marga í röð, og reína sig; hvor fljótastur verði; enn standi so á sundstæðinu, að fáir komist að í einu, lætur hann þá sinna til skiptis, og telur tímann, so hann gjeti sagt, hvor unnið hafi.

Vegaleingdin á ekki að vera meiri, enn 10 eða 12 faðmar; því hraðsund reisir tölu-

vert á brjóstið, enn eínginn ætti að ofstaka sig, nema mikið liggi við.

## 12.

### Að sinda í fötunum.

Þessu má ekki sleppa í sundskólanum, bæði af því, að þegar menn lenda óvilljandi í á eða sjó, eru þeir æfinlega klæddir, og líka vegna hins, að eígi menn að bjarga eínhvurjum, sem borist hefir á, þá er eínginn tími til, að komast úr fötunum.

Örðugleskinn á, að sinda í fötunum, sprettur ekki af því, hvað þau eru þúng; því það munar anugvu að kalla má; heldur af hinu, að þegar fötin verða vot, veljast þau so fast um líkamann, að mönnum stirðna sundtökin.

Eptir fáefnar tilraunir venjast menn samt við þessi óhægindi, og góður snudmaður gjetur sint í fötunum, þegar hann reínr það

í fyrsta sluni. Þó ætti hver maður sundfær að reyna það nokkrum sinnum, til að kenna sér örðugleskann sem því fylgir. Ekki á kjennslumaður samt að láta sundpiltana reyna það alklædda, first í stað; það er nóg þeir sjén í skirtu og langbrókum, og seínna meir í vesti og peisu, og ríður ekki á, þeir sjú meira klæddir.

## 13.

## Að bjarga.

Hver piltur, sem nokkurt táp er í, og hefir haft góða tilsögu í því, sem hjer er kjennt að framan, er án efa orðinn so góður sundmaður, að hann gjetur bjargað sér sjálfum. Enn það er ekki nóg; hann á líka að gjeta hjálpað öðrum, sem eru staddir í lífshættu. Það er samt nærri því ógjörningur fyrir þann, sem ekki kann að sinda nema á grúfu, og gjetur orðið skaðræði fyrir sjálf-

ann hann, nema því að eins, að hann hafi líka lært að bjarga.

Björgunar-tökin eru sett saman úr baksundi og troðningi, og riður á, að hafa numið það hvurutveggja á undan, til fullnustu, og þar á ofan hraðsund, og að stínga sjer; því berist öðrum á, dugir ekki að biða þáag- að til honum skítur upp. Þá er það optast nær um sefnann.

Áður enn farið er að bjarga, verður að læra:

### b j ö r g u n a r t ö k i n.

Þau eru, eins og áður er sagt, sett saman úr baksundi og troðningi; það á að sinna aptur á bak með fótunum og annari hendinni.

Líkaminn á að liggja hallur og líkara því, sem leigið er í troðningi, enn á baksundi. Sundtökin með hendi og fótunum eru eins og í troðningi, enn þó so, að fær-



ast á úr stað. Ekki riður á, að bera fæt-  
urna til skiptis, og betra er þá að vera  
samtaka. Annari hendinni á að halda kjurri  
á brjóstinu, og sinda so með hinni, og skipta  
um hendur, þángað til sundmaður er ordinn  
jafntamur á báðar. Sona á að sinda aptur  
á bak og áfram, og læra vel að snúa sjer,  
hvort sem þörf er á.

### Björgunin sjálf.

Sá sem ætlar að bjarga öðrum, verður  
að varast, að koma framan að honum, því þá  
er hætt við, að maðurinn í lífshættunni, sem  
opt er búinn að missa ráðið, grípi dauðahaldi  
utan um handleggina á honum eða fæturna,  
eða annarstaðar um búkin, og dragi hann  
so í kaf með sjer; enn vilji þetta til, tefur  
það þann, sem ætlaði að bjarga, og gjetur  
líka orðið honum að bana, ef krapta-munur  
þeirra er ekki so mikill, að hann gjeti losað  
sig.

Sá sem ætlar að bjarga, á því helst að koma aptan að hinum, eða þá so, að hann gjeti gripið utan um handleggina eða mittið. Sona á hann að halda honum, og láta hann liggja ofan á sjer og á milli fóta sinna, og halda so að landi með björgunartökunum.

Það er best, að búa sjer til mann úr sefi, eður taka strigapoka lágann og mjóann, og troða hann fullann af marhálmum og fergini. Á þessum dólgi á nú að sprefta sig, og binda við hann steina, þegar framm í sækir. Trjedrumbur er í firstunni fullgóður, og lærist sundmanni vel á honum, því hann er ljettur, og hægur í vöfunum; enn ekki er hann eins góður og pokinn, þegar fara þarf að þingja hann niður.

Þegar fram líða stundir, á sundmaður að bjarga lifandi mönnum. Sundpiltarnir skiptast þá til að bjarga hverjir öðrum, enn ekki má taka aðra til þess, enn þá sem vel

eru orðnir sjálffærir. Þeim er sagt að liggja kirkum; meðan sundmaður reður að koma þeim til lanns, og hafa þeir báðir, til varúðar, hjalpartaug utan um sig, ef þeim kinni að hlekkjast á. Í firstunni er sundmaður klæðlaus, enn síðar meir í fótunum; og seinast lætur kjenslumaður piltinn, sem bjarga á, vera óþæginn og brjótast um.

## 14.

## Að sinda í straumi.

Þegar á að sinda í straumi, er æfinlega best að vera á brúgunni, nema þess sje efnginn kostur, til að munda ef bjarga þarf manni. Þar sem nógur er forvaðinn, er það lánngljettast, að láta strauminn bera sig, og snúa þá undan, og stefna á ská ifir um, þó nokkru ofar, enn sundmaður ætlar sjer að taka land; því vera má, að leingra reki undan, enn ætlað var. Aftur ef naumt er firir.

verður að snúa sjer móti strauminum, og neita abls, og þó meir handarinnar, sem undan veit. Vel má sinda í straungu vatni og miklu ef nóg er djúpt, og bærileg land-taka, enn sje það grunn á og stórgrítt, er það ekki leggjandi á hættu, nema manns-líf liggi við. Komi so, að bjarga skal manni úr vatnsfalli, verður að hafa björgunartökin, og er þá efnætt, að halda undan, þángað til að landi ber, því fáir menn eru so sterkir, að þeim tjái að kjeppa mót árstranmi með fótunum og annari hendinni.

## 15.

## Varúðar-reglur.

Þess ber vel að gjæta, sem hjer verður sagt, þegar stofnaður er sundskóli, og margir piltar eiga að læra sund, so kjennslumaður gjetur ekki haft vakandi auga á öllu sem fram-fer.

a) Elstu piltarnir og áreiðanlegustu eiga að vera aðstoðarmenn. Þeir hafa sjer lið-steingur og rjetta þeim er líst, eða sundið daprast á einhvern hátt.

b) Þar á ofan eiga einn eða tveir bestu sundmennirnir, að vera á vaðbergi.

Þeir eru ljettklæddir og hafa hjálpartaug ufrum sig; það er þeirra embætti, að horfa á sundið, og hlaupa á kaf, og bjarga þeim, sem eitthvað hlekkist á, og aðstoðarmenn verða ekki að liði með staungunum.

c) Ef kjennslumaðurinn er sundfær, á hann sjálfur æfinlega að bera hjálpartaug um sig miðjann, so hann sje viðbúinn, að koma þar til aðstoðar, sem einhver sjerleg hættu er á ferðum \*).

---

\*) Hjálpartaugin (lírtaugin) á að vera rjett á móta og reipið í sundgjörtlini; öðrum enda binda menn um mittið, og leggja tauginu í líkk-

d) Kjennslumaður leifði ekki neinum pilti, þó hann sje orðinn vel sindur, að fara leingra frá landi, enn so, að firrnemdir aðstoðarmenn, þeir sem eru á vaðbergi, eða þá kjennslumaður sjálfur, gjeti náð til hans á augabragði, hvunær sem áliggur. Það er því best, að láta piltana sinda fram og aptur með bakknum, eða þá hrínginn í kríngum sundflekann, þar sem hann er til.

Firrtaldar varúðarreglur eru ómissandi, einkum þegar sundstæðið er djúpt, og má

---

jur, og bregða þeim undir endann, sem bundið er ufrum þá. Þegar so er umbúið, er skjótt að grípa til taugarinnar, ef á þarf að halda, og rjetta endann að einhverjum, sem næstur er. Haldi sá í taugina, til að gjeta dreigið báða að landi, bæði þann sem út í stökk, og hinn sem á að biarga. ef þeir komast það ekki á annann veg.

þá aldrei út af þeim bregða. Kjennslumennirnir ættu líka að athuga, að þeim er á hendur falin umsjón yfir sundpítunum, og þeim ber að ábirgjast allt það, er hljótast kinni af hirðuleysi þeirra, eða óreglu í sundskólanum.

## V e r ð l a u n.

**I** konúnglegum úrskurði 29. ágúst 1798, sem birtur er almenníngi í opnu bræfi, dagsettu 14. september s. á., er því heitið: að hvur, sem gjetur sínt vitnisburð ifirvaldsins um, að hann hafi bjargað manni og frelsað hann frá að drukkna, skuli fá að verðlaunum 5 danska "dúkáta" úr fjársjóði ríkisins, eða þá heiðurspening jafndírann, kjósi hann það heldur. Nú eru þessi verðlaun 16 ríkisbánka-dalir reíðu-silfurs, og gildir þetta lagaboð í öllu ríki Dana-konúngs.

---



